



ときわの森

ヘルキー

横浜市常盤台地域ケアプラザ 3月 広報紙

横浜市常盤台地域ケアプラザ
〒240-0067
横浜市保土ヶ谷区常盤台53-2
TEL 045-339-5701
FAX 045-339-6068
発行責任者：所長 古城 高之
令和7年 3月 1日 発行



令和7年度

無料食品配布会

食品や日用品など3~5点を配布します

令和7年

<開催日>

4月11日(金) 6月13日(金) 8月8日(金)

10月10日(金) 12月12日(金)

令和8年 2月13日(金)

時間：15:00~先着順 なくなり次第終了

場所：常盤台地域ケアプラザ・駐車場

大人・子ども合わせ100個程度 お一人様一個 内容は毎回違います

主催：NPO法人ちゃっと
NPO法人ぎんがむら
共催：常盤台地域ケアプラザ



◆常盤台地域ケアプラザ 地域活動交流(自主事業参加者) 利用者アンケート結果報告その2	そう 思う	どちら かとい えばそ う思う	どちら かとい えば思 わない	そう 思わ ない	有効 件数	利用者の皆さま からのご希望・ご要望 (抜粋)
① 職員の対応(挨拶・言葉遣い・態度など)丁寧ですか?	73	20	0	0	93	◆コミュニティハウス とケアプラザの事業が わかりにくい ★掲示の仕方をわかり やすく工夫します。 ◆机に向かっているの で声をかけにくい ★職員全体に声をかけて もらいやすい雰囲気作り を心がけます。 ◆いつも楽しく参加でき て嬉しいです。 アンケートに ご協力ありがとう ございました。
② 施設は、清潔に保たれ適切な明るさや温度になって快適ですか?	77	16	0	0	93	
③ 職員に気軽に不満や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか?	70	18	2	1	91	
④ 緊急時・災害時等の安全確保の方法について説明を受けていますか?	68	9	7	5	89	
⑤ <広報紙について>ケアプラザの存在や業務内容、催し物など、地域の方々へ周知されていますか?	45	34	8	1	88	
⑥ 参加された事業の目的・目標はきちんと説明されていましたか?	59	20	4	1	84	
⑦ <事業目的の内容の一致について>事業の目的・目標の説明と、実際の事業の内容は一致していましたか?	60	14	2	0	76	
⑧ <参加費など>参加費を支払っている場合、その金額は適正な金額であると感じますか?	58	14	0	0	72	
⑨ <事業内容のご希望について>今後地域ケアプラザでどのような事業を実施してほしいと思いますか?	◆エアロビクスなど…運動系の自主事業をご案内できます。 ◆学生の交流会…地域づくりとして、国大ワークショップを定期的に開催しています。 ◆読み聞かせなど…子育て広場で開催しています。					

お問い合わせは

横浜市常盤台地域ケアプラザ 電話339-5701

ホームページ アドレス <http://tokiwaop.stars.ne.jp/>



横浜市常盤台地域ケアプラザ

地域包括支援センター 令和7年3月

ノルディックウォーキング

In新横浜公園<若竹苑共催>

春の公園を

みんなで楽しく歩きましょう♪

日時：令和7年4月15日（火）

10：00-11：30

集合場所：新横浜公園の噴水広場

《雨天順延》

講師：運動指導員 宮地秀行先生

参加費：無料

定員：先着20名

対象者：65歳以上の地域の方

持ち物：飲み物・タオル



ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください
お持ちでない方はお貸しします

歩きやすい服装でお越しください

4月8日（火）までにお申し込みください

問い合わせ：電話 339-5701

担当：清水

常盤台地域ケアプラザ
介護者のつどい

ゆうづる 令和6年度

介護を頑張っている皆さん、たまには自分だけの時間を作りませんか。同じ立場の方々と日頃の思いを話す集いの場です。初めての方のご参加もお待ちしております。

開催日程：令和7年3月27日（木）

時間：13：00～*

※今回に限り防災訓練があるため

つどいは13:00開始、14:00までの開催となります。

場所：常盤台地域ケアプラザ

2階 地域ケアルーム

問い合わせ：045-339-5701

横井・河野



チームオレンジ活動報告

丹野智文さん講演会『認知症とともに生きる』を開催しました！

先月1月20日（月）の映画『オレンジ・ランプ』上映会に引き続き、2月10日（月）には映画のモデルとなった丹野智文さんご本人を仙台よりお迎えし、『認知症とともに生きる』と題して講演していただきました。

参加者の皆さんはバイタリティとユーモアあふれる丹野さんのお話に引き込まれ、真剣に聞き入るだけでなく、何度も笑いが巻き起こり、会場には一体感が生まれていました。

参加者の方からのアンケートには、多くの方から「楽しかったです！！」の言葉が。「認知症の先輩として尊敬しています！」との声もありました。

「（当事者を）『心配』すると同時に『信用』し続けてほしい」「当事者から『失敗』の体験を奪わないで」「認知症への備えは今の関係を大切に、今を一生懸命生きること」など、数々の言葉にはっとさせられつつ、たくさんの元気をもらえた、素晴らしいひと時でした。



♪ ヒーローに変身しちゃおう！！

- ★ヒーローに変身しちゃおう！！ 10:30~11:30
※大好きなキャラクターの変身グッズを作って、
みんなで変身ごっこをしてあそぼう！！
- ★認知症って何？（紙芝居） 11:30~12:00
※「ママだからできる地域の見守り」包括支援担当

日時：令和7年3月27日（木）
時間：10:30~12:00
場所：2階・多目的ホール
参加費：100円/子供1人につき
対象：概ね1歳~未就園児と保護者
定員：先着10組(事前予約制)
持ち物：飲み物・タオル
申込締切：3/25(火)まで
申し込み：常盤台地域ケアプラザ
TEL: 339-5701 地域活動交流まで



常盤台地域ケアプラザ3月イベントカレンダー予定表
すべての講座についてのお問い合わせは
☎ 045-339-5701 地域活動交流まで

♣ ケアマネ便利♣



早いもので3月のコラムを書くこととなりました。
まだまだ寒い日が続いていますが一方で早咲きの桜が満開という便りも聞こえてきます。神奈川の早咲きの桜の名所と言えば三浦海岸駅から名も知らない公園までの歩道でこの時期は菜の花も一緒に咲いています。足元に菜の花、頭上には桜といった具合です。私の住む南区では大通公園に「おかめ桜」という早咲きの桜があります。ソメイヨシノに比べると、赤みが濃くて色は桃の花のようです。又、大岡川は桜見物の名所として名高く毎年何千人という人でにぎわいます。（私は川沿いに出ている屋台が目当てなのですが・・・）花はもちろんソメイヨシノなのですが中には毎年必ず一番に花開く木があります。よっぽど、せっかちなのでしょうか決して日当たりが良い場所でもないのですが、大岡川の桜の木は川に向かって枝を広げ花を咲かせます。満開を少し過ぎたころ川面に花びらが散って川が桜の花びらで覆われて驚くような景色を見せてくれます。かつての花見というのは、桃の花のことを言ったのだそうで桜を見るようになったのは江戸時代との事。桜の花に心躍るのはやはり日本人だからですね。

ケアマネジャー 山口

♣常盤台地域ケアプラザ・コミュニティハウス共催♣

第1回「ヘルキーメイフェア」開催！
令和7年5月31日(土)11:00~14:00

フリーマーケット・ワークショップ・ゴミ分別クイズ
子ども向けゲーム・コーヒー販売・食品販売などを
予定しています。



日	月	火	水	木	金	土
						1 少林寺流空手
2 常盤台西部自治会	3 ボランティアポイント 登録研修会	4 歌声サロン アンニョン	5 美と健康体操	6 ダンスクラブ	7 ヨガ教室 まちづくり協議会	8 おもちゃ病院 手作りパン教室の会
9	10 いわまワークス パン販売	11 ゆらぎ体操	12 健康講座 音と音楽で遊ぼう	13 じゃんけんぼん	14 すみれ会 あじさいの会	15 環境事業推進委員
16	17 いわまワークス パン販売 園芸ボランティア活動	18 いきいき体操 サークル アンニョン	19 ときわの森体操教室 コーヒーかがやき塾 少林寺流空手	20 フラワー アレンジメント	21 民児協 地区社協	22 お楽しみ手芸教室
23 常盤台連合町内会 定例会	24 施設点検日 休館日 ※デイサービスは 営業しています	25 ゆらぎ体操	26 白根学園パン販売	27 子育て広場 絵手紙四季 防災訓練 介護者のつどい 「ゆうづる」	28 ときわカフェ	29
30	31	らくらくストレッチ 体操教室	ときわの森体操教室 少林寺流空手			



デイサービスだより



令和7年3月

ご利用者様募集中!

ご見学も随時受付中です! ご自宅まで送迎いたします!

- ★お持ち帰り弁当サービス始めました。*ご利用条件あり
- ★個別機能訓練はじめました。リハビリ希望ご相談ください。
- ★大きなお風呂でゆったり入浴いただけます。リフト浴・個浴完備。
- ★短時間の利用をご希望の際もご相談ください。



★節分 レクリエーション



★絵合わせゲーム



★ご利用者様作成 おひな様と子ども



＜昼食＞節分メニュー

のり巻き・いなり寿司・いわしの団子汁
里芋の白煮・ほうれん草のおかか和え
みかん

＜おやつ＞バレンタインメニュー

パバロア&チーズケーキいちご添え



◆今月のクイズ◆

東京の地名編

- ④ 東雲
- ⑤ 六義園
- ⑥ 麻布狸穴町



前回の答え

- ① 丸品仏 くほんぶつ
- ② 小豆沢 あずさわ
- ③ 人里 へんぼり

3月の
デイサービスレクリエーション予定

- ★3月3日～8日
色出し・紙コップでもぐら
- ★3月10日～15日
ひらいて並び替え・巻き巻きゲーム
- ★3月17日～22日
何が売ってる?・牛乳パック釣り
- ★3月24日～29日
お誕生日会・カレンダー作り

＜お問い合わせは＞

横浜市常盤台地域ケアプラザ・デイサービス担当
桐生(きりゅう)・庄司(しょうじ) 千葉(ちば)

☎045-334-3550

